

# Herzinfarkt

wenn das Herz klemmt

**SAMARITER BÜMPLIZ** 15. MÄRZ 2021, 18:58 UHR

## Herzinfarkt

### Kurzbeschreibung

Der Herzinfarkt ist eine Notfallsituation. Bei einem Herzinfarkt liegt ein teilweiser oder kompletter Verschluss eines Herzkranzgefässes vor, wodurch Teile des Herzmuskels keinen Sauerstoff erhalten und nach kurzer Zeit absterben. Der Herzinfarkt ist lebensbedrohlich, weshalb rasch reagiert werden muss. Die Ursache dafür ist meist eine koronare Herzkrankheit.

## Zahlen & Fakten zum Herzinfarkt

- In der Schweiz sind jährlich rund 30'000 Menschen von einem akuten koronaren Ereignis (Herzinfarkt und/oder Angina pectoris) betroffen.
- Der Herzinfarkt ist Todesursache Nummer Eins in der Schweiz und weltweit.
- Vier von fünf Herznotfällen ereignen sich ausserhalb des Spitals.
- Herzinfarkt-Betroffene werden durchschnittlich mit einer Verzögerung von 3 Stunden ab Symptombeginn ins Spital eingeliefert.
- Die Überlebenschancen sind grösser und bleibende Schäden am Herzen kleiner, je schneller die medizinische Notfallbehandlung einsetzt.

## Was ist ein Herzinfarkt?

Der Herzinfarkt ist die Folge einer Erkrankung der Herzkranzgefässe (koronare Herzkrankheit). Herzkranzgefässe sind diejenigen Arterien, die den Herzmuskel mit Blut und Sauerstoff versorgen. Der jahrelange Prozess der Arteriosklerose führt dazu, dass sich in der Wand der Herzkranzgefässe Blutfette und später Kalk einlagern, was zur Bildung von Belag in der Innenschicht der Gefässe führt, den sogenannten Plaques.

Diese Plaques engen den Innenraum der Gefässe ein. Die Oberfläche einer Plaque kann unvorhersehbar aufbrechen, Plaque-Material kommt dadurch mit dem Blut im Gefäss in Kontakt, was zur Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombus) führt. Dieses Gerinnsel engt den Innenraum des Gefässes zusätzlich ein oder verschliesst das Gefäss sogar vollständig. Der von diesem Gefäss versorgte Herzmuskelteil erhält nun kein Blut und damit auch keinen Sauerstoff mehr und stirbt nach wenigen Stunden ab.

Während einer solchen Durchblutungsstörung können lebensgefährliche Herzrhythmusstörungen mit

HerzKreislaufstillstand auftreten. Ein HerzKreislaufstillstand muss sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen behoben werden. Anschliessend muss das fast oder ganz verschlossene Herzkranzgefäss möglichst innert weniger als zwei bis vier Stunden wieder vollständig geöffnet werden, um den Blutfluss zu normalisieren.



## Wie erkenne ich einen Herzinfarkt?

Betroffene erleben den Herzinfarkt oft folgendermassen:

- heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust (Dauer länger als 15 Minuten), oft verbunden mit Atemnot und Todesangst
- manchmal Ausstrahlung des Schmerzes in den ganzen Brustkasten, gegen beide Schultern, Arme, den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch
- mögliche Begleitsymptome sind blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schwäche, Schweissausbruch, Atemnot, unregelmässiger Puls
- der Schmerz ist unabhängig von Körperbewegungen oder der Atmung und verschwindet auch nach Einnahme des Medikamentes Nitroglyzerin nicht

Bei Frauen, Diabetikern und älteren Patienten können folgende Symptome als alleinige Warnsignale auftreten: Atemnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen, Druck in Brust, Rücken oder Bauch.

## Warnsignale bei bisher gesunden Person

Ein Herzinfarkt ereignet sich nur in seltenen Fällen wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Oft deuten bereits Wochen oder Monate zuvor Warnsignale auf eine Herzerkrankung hin. Wer Alarmzeichen bei sich oder nahe stehenden Personen ernst nimmt, hat gute Chancen, einem schwerwiegenden Ereignis zuvorzukommen. Melden Sie sich sofort bei Ihrem Arzt, falls folgende Beschwerden erstmals auftreten:

- beklemmende Enge im Brustkorb, besonders bei Anstrengung
- Druckgefühl im Brustbereich oder stechende Schmerzen

- Ausstrahlung dieser Schmerzen in den linken Arm, den Rücken, die Schulterblätter oder den Unterkiefer
- plötzliche Schmerzen im Oberbauch
- Atemnot bei Anstrengung

### Entwarnung:

Ein kurzer stechender Schmerz im Brustkorb, der mit einem einzigen Finger exakt lokalisierbar ist, geht in der Regel nicht vom Herzen aus und ist meist harmlos.

## Warnsignale bei Menschen mit Angina Pectoris

Häufigere, intensivere, länger dauernde und sogar unter Ruhebedingungen auftretende Anfälle mit den oben beschriebenen Symptomen, die nach Einnahme des vom Arzt verordneten Medikamentes (Nitroglyzerin) nicht verschwinden.

## Wie behandelt man einen akuten Herzinfarkt?

Ein akuter Herzinfarkt kann mittels EKG und Blutuntersuchungen nachgewiesen werden. Eine Koronarangiographie liefert die endgültige Diagnose. Bei einem Herzinfarkt muss das verschlossene Gefäss so rasch wie möglich wieder geöffnet werden, um die Durchblutung des Herzmuskels wiederherzustellen. Neben Medikamenten, die das Blutgerinnsel auflösen, ist eine sofortige Koronarangioplastie in einem entsprechend ausgerüsteten Spital angesagt. Das verschlossene Gefäss wird durch einen Ballonkatheter wieder aufgedehnt und anschliessend mit einem Stent stabilisiert.

## Was passiert nach einem Herzinfarkt?

Nach einem Herzinfarkt gilt es, die körperliche Leistungsfähigkeit wiederaufzubauen und das Vertrauen in den Körper zurückzugewinnen. Meist findet dies im Rahmen einer strukturierten Rehabilitation statt. In einer Rehabilitation lernen Betroffene zudem, wie sie mit einem gesunden Lebensstil und einer allfälligen Veränderung der Lebenssituation einen weiteren Herzinfarkt verhindern können. Ein Herzinfarkt kann auch Angststörungen und Depressionen auslösen. Lassen Sie sich in diesem Fall von Ihrem Kardiologen, Ihrer Kardiologin beraten.

## Erste Hilfe beim Herzinfarkt

- Alarmieren Sie sofort den Notruf 144 (im Ausland die örtliche Notrufnummer).
- Geben Sie Adresse (Standort), Name und Alter des Patienten bekannt.
- Lagern Sie den Herzinfarktpatienten mit leicht angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage oder am Boden.
- Öffnen Sie enge Kleider, Krawatte oder Büstenhalter.
- Beleuchten Sie in der Nacht Wohnung, Treppenhaus und Haustür. Bitten Sie einen Nachbarn, die Ambulanz

einzuweisen, während Sie beim Patienten bleiben und ihn beruhigen.

- Ist die Person nicht ansprechbar und zeigt keine Atmung, beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage und fahren Sie weiter, bis der Rettungsdienst eintrifft.



### Herzinfarkt: Anzeichen erkennen

von Swissheart Foundation

YOUTUBE

## Was kann ich selbst tun, um gesund zu bleiben?

Sie können selbst viel dazu beitragen, dass Ihre Gefässe gesund bleiben. So halten Sie das Risiko eines Herzinfarkts möglichst im grünen Bereich:

- Verzichten Sie aufs Rauchen.
- Ernähren Sie sich herzgesund, indem Sie sich an der Mittelmeerküche orientieren.
- Bewegen Sie sich ausreichend gemäss unseren Richtlinien für Bewegung.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Messen Sie Ihren Blutdruck regelmässig. Bluthochdruck erhöht das Risiko eines Herzinfarkts und Hirnschlags und muss gegebenenfalls medikamentös behandelt werden.
- Lassen Sie Ihre Blutfettwerte – also Cholesterin und Triglyzeride – regelmässig messen. Wenn Sie diese unter Kontrolle halten, bleiben die Innenwände Ihrer Gefässe mit hoher Wahrscheinlichkeit lange intakt.
- Lassen Sie Ihren Blutzucker regelmässig messen. Diabetes erhöht das Risiko eines Herzinfarkts und Hirnschlags und muss gegebenenfalls medikamentös behandelt werden.
- Psychische Belastungen sind ein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Achten Sie deshalb auch auf Ihre psychische Gesundheit.

## Wie gestaltet sich das Leben nach dem Herzinfarkt?

Ein Herzinfarkt ist die Folge einer chronisch fortschreitenden Krankheit, der Arteriosklerose. Ziel ist es, einen weiteren Herzinfarkt zu verhindern. Dies erfordert neben der Behandlung eine Mitarbeit der Betroffenen.

- **Lebensstiländerungen:** Das Fundament für den optimalen Verlauf der Krankheit legt der Patient selbst. Die besten Medikamente und Eingriffe werden langfristig kein gutes Resultat bringen, wenn die Risikofaktoren nicht beseitigt oder behandelt werden. Zu einem gesunden Leben gehören: Rauchstopp, ausgeglichene Ernährung, Übergewicht vermeiden, genügend Bewegung und kein dauerhafter Stress.
- **Medikamentöse Behandlung:** Medikamente, welche die Blutplättchen hemmen, verhindern eine weitere Gerinnselbildung. Solche Medikamente müssen in der Regel lebenslang eingenommen werden. Ebenfalls medikamentös behandelt werden die Risikofaktoren Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte und Blutzucker.



## Herzinfarkt

Kurzes informatives Video dazu

\*\*\*\*\*